



<http://www.botanical-online.com/alimentos/menus/menussemanales.htm>

### MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

#### MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES

Comida	Platos
Desayuno	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 4 biscotes integrales con 5g de aceite  1 fruta de 150g (melón)
Media mañana	Bocadillo con  50g de pan de cereales,  10g de espinacas y  virutas de parmesano con 5g de aceite
Almuerzo	Ensalada con  40g de tempeh y  100g de tomate a rodajas con orégano  80g de pasta rellena de queso con 150g de calabacín plancha  Postre de soja con 20g de levadura de cerveza  15g de aceite
Merienda	150g de fruta (plátano) a rodajas con 20g de almendras troceadas

<b>Cena</b>	200g de judías tiernas planas con 100g de zanahoria  Tortilla de 1 huevo con 60g de setas variadas  1 yogur desnatado  15g de aceite
<b>Consejos</b>	1,5-2litros de agua/día  Caminar 30 minutos /día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.