



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

#### MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: CUARTO DÍA, JUEVES

Comida	Platos
<b>Desayuno</b>	200ml leche semidesnatada (1 vaso)4 biscotes con5g de aceite  1 plátano
<b>Media mañana</b>	Bocadillo con  50g de pan integral,  25g de queso fresco y  20g de piñones con  5g de aceite
<b>Almuerzo</b>	150g brócoli y  150g patata al vapor  60g de soja hervida con  ensalada de ½ aguacate, 60g tomate y 30g cebollino  75g de fruta(Moras)  10g de aceite
<b>Merienda</b>	1 yogur desnatado con  75g de fruta (granada)

<b>Cena</b>	Sopa de miso con verduras y 15g arroz salvaje  1 Postre de soja  10g 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.