



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

<b>MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEPTIMO DÍA, DOMINGO</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 1 tostada con mermelada baja en azúcares o membrillo.</li><li>- 1 fruta de 150g (manzana verde)</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bocadillo con 50g de pan y 10g de escarola y 1 zanahoria pequeña rallada con 5g de aceite</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 40g de ensalada de rúcula</li><li>- 40g de arroz caldoso con 100g de calabaza, 60g de puerros y 60g de lentejas</li><li>- Postre de soja con 20g de levadura de cerveza y</li><li>- 20g de aceite</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 150g de fruta(nectarina) con 20g de pistachos</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de 40g lechuga y 60g de zanahoria rallada.</li><li>- Mini pizzas: 2 biscotes con huevo duro y tofu gratinado al horno</li><li>- Postre de soja</li><li>- 15g de aceite</li></ul>

**Consejos**

Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día

Caminar 30 minutos cada día

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