



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO 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 pipas de girasol con 5g de aceite
Almuerzo	Ensalada con 60g de tempeh y 100g de tomate a rodajas con orégano 60g de pasta 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

Cena	200g de judías tiernas planas con 100g de zanahoria Tortilla de 1 huevo con 60g de setas variadas Postre de soja 15g de aceite
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.