



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio y 1 tostada con 5g de aceite - 200ml de zumo de manzana
Media mañana	- Bocadillo con 50g de pan integral y 20g de tofu con 5g de aceite
Almuerzo	- 300g de verdura al vapor - Ensalada de 60g de arroz salvaje y 40g de soja hervida en 30g de lechuga y 40g de algas y 5g de germinado de alfalfa - 150g de fruta (1 melocotón mediano) - 15g de aceite
Merienda	- Postre de soja con 20g de levadura de cerveza y 4 nueces de macadamia

Cena	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada con 30g canónigos, 40g de zanahoria rallada y 60g de brotes de soja - 300g de crema con calabaza, cebolla y 60g de patata - Postre de soja - 15g de aceite
Consejos	<p>Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día</p> <p>Caminar 30 minutos cada día</p>

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