



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEXTO DÍA, SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio y 30g de cereales - 1 fruta de 150g (mango)
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan integral y 20g de tempeh con 5g de aceite
Almuerzo	- 300g de crema de verduras y 60g de patatas con 20g de tofu - 60g de judías pintas salteadas con 150g de pimiento verde - Postre de soja con 20g de levadura de cerveza - 20g de aceite
Merienda	- Postre de soja y 4 nueces - 75g de fruta (uvas negras)
Cena	- Sopa de miso con verduras troceadas - Ensalada de 20g de pasta con 100g de tomate - 75g de fruta (1 kiwi) - 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.