



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

<b>MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: SÉPTIMO DÍA, DOMINGO</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio y 40g de bizcocho casero. -1 fruta de 75g (Plátano pequeño)
<b>Media mañana</b>	- 1 yogur natural con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 75g de fruta(granada), con 20g de anacardos
<b>Almuerzo</b>	- Ensalada de 40g de escarola - Paella de 80g de arroz con 60g de habas y 200g de verduras - 150g de fruta (Nectarina) - 20g de aceite
<b>Merienda</b>	- Bocadoillo con 50g de pan integral y 10g de rúcula y 10g de alga agar-agar, con 5g de aceite  - Infusión de menta
<b>Cena</b>	- 300g de crema de calabaza  - 80g de pasta con pinchitos de 60g de tempeh  - 1 yogur natural  - 15g de aceite
<b>Consejos</b>	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día  Caminar 30 minutos cada día