



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: SEXTO DÍA, SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio y 40g de cereales integrales - 200ml de zumo de piña
Media mañana	- 1 yogur con muesli con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de pasas
Almuerzo	- 300g de crema de puerros con 150g de moniato. - 60g de seitán con ensalada de 50g tomates secos y 20g de aceitunas negras. - 150g de fruta (Manzana roja) - 20g de aceite
Merienda	- Bocadillo con 50g de pan y 30g de queso fresco con 5g de aceite - Tila
Cena	- Ensalada de 80g de zanahoria rallada con 50g de pimiento rojo y cebollino - Pizza de 60g de pan con 50g de tofu, 20g de lechuga de roble y 20g de queso de cabra gratinado al horno - 1 yogur natural - 15g de aceite
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día