



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza -1 tostada con 5g de aceite
Media mañana	- Bocado con 50g de pan integral* y 25g queso fresco - Infusión de canela
Almuerzo	- Ensalada de 80g de lentejas hervidas con 30g de cebolla, 40g de pimiento verde y 40g de pimiento rojo - Puré de 200g de patata con 300g de acelgas - 200g de fruta (2 peras pequeñas o una grande) - 20g de aceite
Merienda	- 150ml de zumo de melocotón y 20g de almendras
Cena	- 300ml de crema de calabacín - Ensalada de 80g de pasta con 30g maíz, 60g de zanahoria rallada y 60g de tempeh en dados -1 yogur natural - 15g de aceite
Recena	1 postre de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día