



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: CUARTO DÍA, JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 30g de cereales 150g de zumo de papaya
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan, 25g de queso fresco y albahaca fresca 5g de aceite
Almuerzo	150g berenjena al horno y 150g patata al vapor 60g de tofu con ensalada con 100g de tomates cherry y ajo 150g de fruta(pera) 20g de aceite
Merienda	1 yogur desnatado con 20g de levadura de cerveza y 20g de pipas de calabaza tostadas sin sal

Cena	300g de crema de setas con 60g de seitán a trocitos y 15g pasta para sopa 1cuajada 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.