



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEXTO DÍA, SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 30g de cereales 1 fruta de 150g (mango)
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan integral y 20g de queso de untar bajo en grasa con 5g de aceite
Almuerzo	300g de crema de verduras y 60g de patata con 1 quesito 60g de judías pintas salteadas con 150g pimiento verde 1 yogur desnatado con 20g de levadura de cerveza 20g de aceite
Merienda	40g de queso fresco con y 4 nueces 75g de fruta(uvas negras)

Cena	Sopa de miso con verduras troceadas 20g de pasta con ensalada de 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.