



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: SEXTO DÍA, SÁBADO

Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada(1 vaso)1 tostada con 5g de aceite 1 fruta de 150g (1 bol de uvas)
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan y 20g de queso de untar bajo en grasa con 5g de aceite
Almuerzo	Ensalada de 45g de arroz con 40g rúcula y parmesano rallado Revoltijo de 1 huevo con 150g de berenjena al horno 150g de fruta (1 melocotón mediano) 10g de aceite
Merienda	1 yogur desnatado con 20g de avellanas

Cena	Crema de verduras y 50g de patata con 1 quesito Hamburguesa de seitán con 100g de tomate 1 yogur desnatado 10g de aceite
Consejos	1,5-2litros de agua/día Caminar 30 minutos /día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.