



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEPTIMO DÍA, DOMINGO	
Comida	Platos
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 1 tostada con mermelada baja en azúcares o membrillo.- 1 fruta de 150g (manzana verde)
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">- Bocadillo con 50g de pan y 10g de escarola y 1 zanahoria pequeña rallada con 5g de aceite
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">- 40g de ensalada de rúcula- 40g de arroz caldoso con 100g de calabaza, 60g de puerros y 60g de lentejas- Postre de soja con 20g de levadura de cerveza y- 20g de aceite
Merienda	<ul style="list-style-type: none">- 150g de fruta(nectarina) con 20g de pistachos
Cena	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de 40g lechuga y 60g de zanahoria rallada.- Mini pizzas: 2 biscotes con huevo duro y tofu gratinado al horno- Postre de soja- 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.