



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

<b>MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 4 biscotes integrales con 5g de aceite  1 fruta de 150g (melón)
<b>Media mañana</b>	Bocadillo con  50g de pan de cereales,  10g de espinacas y  pipas de girasol con 5g de aceite
<b>Almuerzo</b>	Ensalada con  60g de tempeh y  100g de tomate a rodajas con orégano  60g de pasta con 150g de calabacín plancha  Postre de soja con 20g de levadura de cerveza  15g de aceite
<b>Merienda</b>	150g de fruta (plátano) a rodajas con 20g de almendras troceadas

<b>Cena</b>	200g de judías tiernas planas con 100g de zanahoria  Tortilla de 1 huevo con 60g de setas variadas  Postre de soja 15g de aceite
<b>Consejos</b>	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.