



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: QUINTO DÍA, VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio y 4 biscotes integrales con 5g de aceite - 1 fruta de 150g (melocotón)
Media mañana	- Bocadillo con 50g de pan de cereales y 20g de tofu con 5g de aceite
Almuerzo	- 50g de espirales de pasta con salsa casera de tomate, 80g de cebolla - Revoltijo de 1 huevo con ensalada de 60g de pimiento rojo y 40g de pepino - 1 postre de soja con 20g de levadura de cerveza - 15g de aceite
Merienda	- 20g de avellanas y 200ml de zumo de frutos rojos
Cena	- Ensalada con 40g de lechuga, 60g de zanahoria, 40g de arroz integral con 30g de brotes de soja y 10g de algas marinas - 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.