



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: CUARTO DÍA, JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio con 40g de cereales integrales -200ml de zumo de mango
Media mañana	-1 yogur natural con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de pistachos
Almuerzo	- Sopa de verduras con 80g de arroz y 60g de tempeh -Ensalada con 40g de berros con vinagreta de mostaza. 20g de aceite - 150g de fruta(melocotón)
Merienda	- Bocado con 50g de pan, 25g de queso brie con orégano y 5g de aceite - Infusión de té verde
Cena	- 300g de crema de verduras con 80g de patata - Tortilla de 1 huevo con 70g de patata - Ensalada de 30g de endivias. 15g de aceite - 1 yogur natural
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.