



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

MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 1 cucharada de levadura de cerveza, 4 biscotes con 5g de aceite de oliva y 20g de tofu
Media mañana	- 200ml de Licuado de zanahoria y pera
Almuerzo	- Ensalada de 60g de lentejas, 100g de tomate y 60g de seitán y 15g de aceite de oliva - Plátano pequeño
Merienda	- 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo, 40g de cereales y 20g de pistachos - Infusión de melisa
Cena	- 200ml de Sopa de verduras con 30g de fideos y 40g de judías pintas - Ensalada de cebolla tierna con 10g de aceite de oliva - Postre de soja y 1vaso de bebida de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día