



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

MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 1 cucharada de levadura de cerveza, 2 tostadas de pan con 5g de aceite de oliva y 20g de tofu
Media mañana	- 200ml de Licuado de zanahoria, manzana y melocotón
Almuerzo	- 60g de Pasta con tomate - Ensalada de 60g de soja hervida con 40g de lechuga Y 15g de aceite de oliva - 3 ciruelas
Merienda	- 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo, 40g de cereales y 20g de almendras - Infusión de menta
Cena	- 300g de Acelgas con 60g de patata - Huevo al plato con alcachofas y 10g de aceite de oliva - 2 Mandarinas y 1vaso de bebida de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día