



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

MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: QUINTO DÍA, VIERNES	
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 y manzana
Almuerzo	- 300ml de Caldo de verduras y 60g de seitán con 40g de fideos y 15g de aceite de oliva - Melocotón en almíbar
Merienda	- 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo, 40g de cereales y 20g de piñones - Infusión de tila
Cena	- Sopa de 60g de miso con 100g de verduras y 30g de pasta - Ensalada de 40g de endibias con 10g de aceite de oliva - 2 kiwis y 1vaso de bebida de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día