

EJEMPLO MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR DE DIETA VEGETARIANA

Todas las recetas y más dietas, alimentos, suplementos, hierbas y remedios en www.botanical-online.com

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Opciones de desayuno	Bebida de soja con calcio Sandwich vegetariano con queso Manzana	Licuada de zanahorias y limón Sandwich vegetariano	Té verde Tostadas de fibra con queso Plátano	Bebida de soja con calcio Copos de maíz sin azúcar añadido Kiwi	Infusión Yogur desnatado con copos de avena y 1 plátano
Almuerzo	Garbanzos con seitán Ensalada con queso y linaza Yogur desnatado con 1 kiwi	Arroz integral con verduras Tofu a la plancha Ensalada de rúcula Corte de piña	Quinoa con albahaca y queso Dados de tofu con sésamo y tomate aliñado Pera	Lentejas vegetARIANAS Ensalada tomate y queso fresco Yogur desnatado con 1 kiwi	Arroz integral con curry (sin sofrito) Hamburguesa vegetariana Tomate aliñado Manzana
Merienda	Infusión Yogur desnatado con fresas	Infusión Yogur desnatado Manzana	Licuada de zanahoria 5 almendras	Infusión Tostadas de fibra con mermelada sin azúcar	Infusión Yogur desnatado con melocotón
Cena	Ensalada variada con queso Tortilla de calabacín con espárragos al vapor Yogur desnatado con fresas	Pastel de verduras con queso gratinado Ensalada variada con queso 0% grasas Yogur desnatado	Ensalada de tomate variada Revuelto de huevo (1) con calabacín Yogur desnatado con fresas	Verdura hervida Tortilla de alcachofas (1 huevo) Ensalada con queso fresco Naranja	Hummus con ensalada y alcachofas 2 tostadas de fibra Queso 0% grasas Yogur desnatado con manzana y linaza

©www.Botanical-online.com - Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio
www.botanical-online.com/dietas-indice.htm