



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: PRIMER DÍA, LUNES

| Comida | Platos |
|--------------|---|
| Desayuno | 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 30g de cereales y 150g de cítricos (2 mandarinas) |
| Media mañana | Bocadillo con 50g de pan integral y 20g de queso fresco con 5g de aceite |
| Almuerzo | 250g de col con 60g de arroz blanco con 20g de bechamel gratinado Ensalada con 40g de endibias y 60g de garbanzos 1 petit suís 20g de aceite |
| Merienda | 1 cuajada con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de castañas |

| | |
|-----------------|--|
| Cena | 75g de mazorca maíz con 40g de berros y 4 alcachofas pequeñas hervidas 60g de guisantes y 80g de cebolla tierna con 20g de salsa de trufa 150g de cítricos(1 naranja) 15g de aceite |
| Consejos | 1,5-2litros de agua/día Caminar 30 minutos /día |

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.