



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

#### MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: TERCER DÍA, MIÉRCOLES

Comida	Platos
<b>Desayuno</b>	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 1 tostada con 5g de aceite  200ml de zumo de manzana
<b>Media mañana</b>	Bocadillo con  50g de pan integral y  queso bajo en grasa  5g de aceite
<b>Almuerzo</b>	300g de verdura al vapor  60g de arroz salvaje y 40g de soja hervida con ensalada de  30g de lechuga y 40g de algas y 5g de germinado de alfalfa  150g de fruta  (1 melocotón mediano)  15g de aceite

<b>Merienda</b>	1 yogur desnatado con  20g de levadura de cerveza y 4 nueces de macadamia
<b>Cena</b>	Ensalada con 30g canónigos, 40g de zanahoria rallada y 60g de brotes de soja  300g de crema con calabaza, cebolla y 60g de patata  1 actimel 0% grasa  15g de aceite
<b>Consejos</b>	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día  Caminar 30 minutos cada día

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