



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: SÉPTIMO DÍA, DOMINGO	
Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada (1 vaso) 40g Bizcocho casero 200ml de zumo de mango
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan integral y 20g de tofu con 5g de aceite
Almuerzo	60g macarrones con 80g de tomate 30g de pepino y mozzarella con orégano Estofado de habas con 80g puerros, 20g ajos tiernos y 100g espárragos verdes 150g de fruta(papaya) 15g de aceite
Merienda	1 yogur desnatado con 4 nueces de macadámia

Cena	Ensalada con 40g de lechuga, 30g de brotes de soja y 10g de algas marinas 1 yogur desnatado 10g 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.