

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: SEGUNDO DÍA, MARTES	
Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada (1 vaso) con 30g de cereales (o dos yogures semidesnatados) 1 fruta de 150g (1 pera mediana)
Media mañana	Bocadillo con: 50g de pan integral, 10g de endivias y 2 rodajas de tomate con 5g de aceite
Almuerzo	45g de arroz con 50g de champiñones y 50g de alcachofas Ensalada con 60g garbanzos, 40g pimiento rojo, 40g pimiento verde, 1 ajo y 3 hojas de albahaca fresca 150g de fruta(piña) 15g de aceite
Merienda	1 yogur desnatado con 4 nueces

Cena	250g de crema de calabacín con 15g pasta Ensalada con 40g escarola, 60g de cebolla tierna y 30g tofu 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.