



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

<b>MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: TERCER DÍA, MIÉRCOLES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	200ml leche semidesnatada(1 vaso)1 tostada con 5g de aceite  200ml de zumo de manzana
<b>Media mañana</b>	Bocadillo con  50g de pan y  15g de membrillo o mermelada light
<b>Almuerzo</b>	200g de acelgas salteadas con 45g pasta  Pinchitos con 60g de tempeh y ensalada de  30g de maíz ,  20g de algas y  40g de zanahoria  1 yogur desnatado  15g de aceite
<b>Merienda</b>	1 yogur desnatado con  2c Levadura de cerveza

<b>Cena</b>	300g de verduras variadas al vapor  1 huevo duro con salsa de tomate  1 Postre de soja  10g de aceite
<b>Consejos</b>	1,5-2litros de agua/día  Caminar 30 minutos /día

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