



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada(1 vaso)1 tostada con 5g de aceite 200ml de zumo de manzana
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan y 15g de membrillo o mermelada light
Almuerzo	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
Merienda	1 yogur desnatado con 2c Levadura de cerveza

Cena	300g de verduras variadas al vapor 1 huevo duro con salsa de tomate 1 Postre de soja 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.