



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

### MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

#### MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: SEXTO DÍA, SÁBADO

Comida	Platos
<b>Desayuno</b>	200ml leche semidesnatada(1 vaso)1 tostada con 5g de aceite 1 fruta de 150g  (1 bol de uvas)
<b>Media mañana</b>	Bocadillo con  50g de pan y  20g de queso de untar bajo en grasa con  5g de aceite
<b>Almuerzo</b>	Ensalada de 45g de arroz con  40g rúcula y parmesano rallado  Revoltijo de 1 huevo con  150g de berenjena al horno  150g de fruta (1 melocotón mediano)  10g de aceite
<b>Merienda</b>	1 yogur desnatado con  20g de avellanas

<b>Cena</b>	Crema de verduras y 50g de patata con 1 quesito Hamburguesa de seitán con 100g de tomate 1 yogur desnatado 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.