



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOLÁCTEOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO: QUINTO DÍA, VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada (1 vaso) con 30g de cereales 1 fruta de 150g (nectarina)
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan, 10g de canónigos y 1 zanahoria pequeña rallada con 5g de aceite
Almuerzo	Sopa con calabaza y 45g de pasta pequeña 60g de judías blancas salteadas con ensalada de 80g de cebolla y 60g zanahoria 1 yogur desnatado 15g de aceite
Merienda	20g de pistachos y 150g de fruta (melón)

Cena	Ensalada con 40g berros 20g de arroz integral y 40g de queso de cabra 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.