



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES

Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio, 4 biscotes integrales con 5g de aceite - 200ml de zumo de manzana
Media mañana	- 1 yogur con fruta o de sabores con 20g (2 cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de piñones
Almuerzo	- 80g de pasta al pesto - 60g de seitán plancha con ensalada de 50g de pepino y 30g de germinado de trigo. 15g de aceite - 150g de fruta (Pera)
Merienda	- Bocado con 50g de pan de cereales y 25g de tofu con 5g de aceite - Infusión de valeriana
Cena	- Mixto de 80g de arroz salvaje con 50g de pimiento verde, 50g de espárragos trigueros y 50g de ajos tiernos - 1 huevo frito con 40g de lechuga. 15g de aceite - 1 yogur natural
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día