



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

## MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES

Comida	Platos
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio, 4 biscotes integrales con 5g de aceite</li><li>- 200ml de zumo de manzana</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 yogur con fruta o de sabores con 20g (2 cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de piñones</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 80g de pasta al pesto</li><li>- 60g de seitán plancha con ensalada de 50g de pepino y 30g de germinado de trigo. 15g de aceite</li><li>- 150g de fruta (Pera)</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bocado con 50g de pan de cereales y 25g de tofu con 5g de aceite</li><li>- Infusión de valeriana</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mixto de 80g de arroz salvaje con 50g de pimiento verde, 50g de espárragos trigueros y 50g de ajos tiernos</li><li>- 1 huevo frito con 40g de lechuga. 15g de aceite</li><li>- 1 yogur natural</li></ul>
<b>Consejos</b>	<p>Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día</p> <p>Caminar 30 minutos cada día</p>