



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: QUINTO DÍA, VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio, 4 biscotes integrales con 5g de aceite - 150g de cítricos (2 mandarinas)
Media mañana	- 1 yogur con fruta o de sabores con 20g (2 cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de almendras
Almuerzo	- Ensalada de 80g de tomate y 30g de remolacha - Fideuá de 80g de pasta con 60g de garbanzos y 200g de acelgas. 15g de aceite - 150g de fruta (ciruelas)
Merienda	- Bocado con 50g de pan de cereales, 10g de canónigos y 2 rodajas de tomate con 5g de aceite - Infusión de salvia
Cena	- 200g de espinacas con 80g de arroz y 50g de seitán - Ensalada con 40g de lechuga y 10g de algas marinas. 15g de aceite - 1 yogur natural
Consejos	Beber de 1,5 a 2 litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.