



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

<b>MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: PRIMER DÍA, LUNES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 40g de cereales
<b>Media mañana</b>	- Bocado con 50g de pan de molde integral con 30g de queso para untar bajo en grasa
<b>Almuerzo</b>	- 300g de espinacas salteadas con 20g de piñones - 200g de patata con 80g de garbanzos hervidos - 60g de ensalada de zanahoria y 40g de pepino.20g de aceite - 200g de fruta (Ciruelas)
<b>Merienda</b>	- Infusión de menta poleo - 150g de cítricos (2 kiwis)
<b>Cena</b>	- Ensalada de 30g de escarola y 40g de pimiento amarillo con 60g tofu - Macarrones con brécol - 1 yogur de frutas o de sabores - 20g de aceite
<b>Recena</b>	1 yogur natural
<b>Consejos</b>	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día  Caminar 30 minutos cada día

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