



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

## MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: CUARTO DÍA, JUEVES

Comida	Platos
<b>Desayuno</b>	- 2 yogures naturales con 40g de cereales integrales - 200ml de zumo de piña y uva
<b>Media mañana</b>	- 1 postre de soja con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de nueces troceadas
<b>Almuerzo</b>	- Berenjenas con salsa de yogur* - Ensalada de 80g de pasta integral 30g de endibias y 80g de tofu - 200g de fruta(Higos) - 20g de aceite
<b>Merienda</b>	- Bocadillo con 50g de pan de cereales, 25g de queso curado y tomatitos cherry. 5g de aceite - Infusión de té verde
<b>Cena</b>	- Ensalada de 30g de rúcula, 60g de alcachofas y virutas de parmesano - Sopa de miso con 80g de arroz salvaje y 150g de verduritas - 30g de queso fresco - 15g de aceite
Recena	100ml (1vaso pequeño) de leche entera enriquecida
<b>Consejos</b>	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día  Caminar 30 minutos cada día