



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

| MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: SEGUNDO DÍA, MARTES | |
|--|--|
| Comida | Platos |
| Desayuno | - 150ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio con 4 biscotes integrales con 5g de aceite -150g de cítricos (2 mandarinas) |
| Media mañana | -1 yogur con muesli con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de avellanas |
| Almuerzo | - Ensalada de caqui* - 150g de boniato. - 80g de seitán plancha con 200g de verduras salteadas tipo wok - 200g de fruta (Manzana grande) - 15g de aceite |
| Merienda | - Bocadillo con 50g de pan de semillas de amapola, con 20g de canónigos y 10g de queso parmesano con 5g de aceite - 1 infusión de Salvia |
| Cena | - Ensalada de 200g de judía tierna redonda con 100g de tomate - Risotto con 80g de arroz con un huevo estrellado -1 yogur natural - 15g de aceite |
| Recena | - 100ml (1vaso pequeño) de leche entera enriquecida |
| Consejos | Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día |