



<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