



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: SEXTO DÍA, SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza - 40g de cereales integrales
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 200ml de zumo de maracuyá y 20g de anacardos
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - 300g de parrillada de verduras con 150g de boniato - 80g de seitán frito con ensalada variada* - Melón con jengibre* - 20g de aceite
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo con 50g de pan de centeno y 30g de queso semi con 5g de aceite - Infusión de manzanilla
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de champiñones* - Tortilla de 1 huevo de patata, algas marinas y brotes de soja - 1 yogur natural - 15g de aceite
Recena	1 yogur natural
Consejos	<p>Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día</p> <p>Caminar 30 minutos cada día</p>