



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: QUINTO DÍA, VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 150ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio - 4 biscotes integrales con 5g de aceite - 200ml de zumo de zanahoria y cítricos
Media mañana	1 yogur con fruta o de sabores con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de nueces de macadamia (4u)
Almuerzo	- Ensalada de berros* - Fideuá con 150g de verduras, 80g de fideos y 80g de habas. - 200g de fruta (Granada grande) - 15g de aceite
Merienda	- Bocadillo con 50g de pan integral* con 10g de berros y 1 rodaja de queso de cabra con 5g de aceite - Infusión de melisa
Cena	- 300ml de crema de guisantes y cebolla - Ensalada con 80g de arroz , 30g de lechuga y 60g de tomate - 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