



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

| MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: SÉPTIMO DÍA, DOMINGO | |
|---|---|
| Comida | Platos |
| Desayuno | 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 1 cucharada de levadura de cerveza - 2 tostadas de pan con 5g de aceite de oliva y 20g de tofu |
| Media mañana | - 200ml de licuado de zanahoria y pera |
| Almuerzo | - Estofado de 60g de judías blancas y 80g de alcachofas - 60g de tempeh al horno con 80g de zanahoria rallada y 15g de aceite de oliva -Piña |
| Merienda | - 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo y 40g de cereales - Membrillo e infusión de menta |
| Cena | - 75g de Zanahoria y 60g de cebolla hervida - Tortilla francesa con 40g de escarola y 10g de aceite de oliva - Postre de soja y 1vaso de bebida de soja |
| Consejos | Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día |