



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

MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: CUARTO DÍA, JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio con 1 cucharada de levadura de cerveza 4 biscotes con 5g de aceite de oliva y 20g de tofu
Media mañana	- 200ml de Licuado de fresas y plátano
Almuerzo	- 60g de Arroz con 40g de zanahoria y 100g de judías tiernas. - 50g de berenjena y 60g de tempeh (estofado) . 15g de aceite de oliva - 1 rodaja de melón
Merienda	- 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo, 40g de cereales y 4 nueces - Infusión de tila o melisa
Cena	- 200ml de crema de calabaza y cebolla, 60g de patata con aceite de oliva (bebida de soja) - Ensalada de 30g de espinacas baby (crudas), 10g de germinado de alfalfa y 10g de algas. 10g de aceite de oliva - Postre de soja y 1 vaso de bebida de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día