



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

| MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: PRIMER DÍA, LUNES | |
|--|---|
| 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 manzana |
| Almuerzo | - 100g de Brócoli, 150g de patata y 50g de zanahoria hervida - Ensalada de 60g de Habas con ensalada de 80g tomate. 15g de aceite de oliva - Pera pequeña al horno |
| Merienda | - 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo, 40g de cereales y 20g de avellanas - Infusión de tila |
| Cena | - 300ml de Crema de calabacín, cebolla y puerros con aceite de oliva (bebida de soja) - Tortilla de champiñones, con 10g de aceite de oliva - Naranja pequeña y 1vaso de bebida de soja |
| Consejos | Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día |