



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

MENU OVOVEGETARIANO DE 1800 CALORÍAS DIARIAS: SEXTO DÍA, SÁBADO	
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 zanahoria, perejil y pera.
Almuerzo	- 150g de Patata y 200g de verduras con 60g de garbanzos (estofado) - 15g de aceite de oliva - Compota de manzana
Merienda	- 2 Postres de soja con 1 cucharada de germen de trigo y 40g de cereales - 3 orejones e infusión de melisa
Cena	- Ensalada de 20g de lechuga, 30g de tomate, 20g de pepino, 10g de brotes de soja 60g de y tofu - Un flan de 30g de arroz salvaje con 40g de escalibada. 10g de aceite de oliva - Granada, 1vaso de bebida de soja
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día