



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: PRIMER DÍA, LUNES

Comida	Platos
Desayuno	200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio 1 tostada con mermelada baja en azúcares o membrillo 1 fruta de 150g (manzana verde)
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan y 10g de escarola y 1 zanahoria pequeña rallada con 5g de aceite
Almuerzo	40g de ensalada de rúcula 40g de arroz caldoso con 100g de calabaza, 60g de puerros y 60g de lentejas 1 yogur desnatado con 20g de levadura de cerveza y 20g de aceite
Merienda	150g de fruta(nectarina) con 20g de pistachos

Cena	Ensalada de 40g lechuga y 60g de zanahoria rallada Mini pizzas: 2 biscotes con huevo duro y queso bajo en grasa gratinado 1 yogur desnatado 15g de aceite
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.