



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

MENU HIPOCALÓRICO OVOVEGETARIANO PARA PERDER PESO

MENU OVOVEGETARIANO DE 2000 CALORÍAS DIARIAS: CUARTO DÍA, JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de bebida de soja enriquecida con calcio y 30g de cereales - 150g de zumo de papaya
Media mañana	- Bocadillo con 50g de pan, 20g de tempeh y albahaca fresca - 5g de aceite
Almuerzo	- 150g berenjena al horno y 150g patata al vapor - Ensalada con 60g de tofu, 100g de tomates cherry y ajo - 150g de fruta(pera) - 20g de aceite
Merienda	- Postre de soja con 20g de levadura de cerveza y 20g de pipas de calabaza tostadas sin sal
Cena	- 300g de crema de setas casera (hecha con bebida de soja) , 60g de seitán a trocitos y 15g de pasta para sopa - Postre de soja - 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.