



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

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2500 CALORÍAS DIARIAS: SÉPTIMO DÍA, DOMINGO	
Comida	Platos
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">- 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza- 40g de bizcocho con kéfir y nueces*
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">- Tostadas (50g de pan) con mermelada de fresas con agar-agar*- Infusión de tila
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de 30g de mozzarella, 80g de tomate y albahaca fresca- 200g de verduras al horno- 200g de patatas laminadas al horno con 80g de tempeh- Crema de peras con jengibre*- 20g de aceite
Merienda	<ul style="list-style-type: none">- 1 postre de soja con 20g de pasas- 1 fruta de 150g (Banana)
Cena	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de maitake*- 60g de espaguetis con 60g de tofu y 200g de calabaza plancha- 1 yogur natural- 20g de aceite
Recena	1 yogur natural
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día