

DIETA VEGETARIANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt de soja con copos de avena, nueces y fresas	Café con leche de soja + pan de avena con aguacate y queso	Batido de plátano con leche de soja + tortilla francesa	Café con leche de arroz + pan de avena y pasas con mermelada	Té con leche de soja + tortilla de 1 huevo con queso
MEDIA MAÑANA	Té verde	Manzana	Infusión genjibre	Té verde	Infusión genjibre
ALMUERZO	Gazpacho andaluz + tallarines con champiñones y setas	Ensalada con arroz integral + aguacate + pasas + gelatina	Ensalada de espinacas, remolacha, nueces y piñones + yogurt soja	Macarrones con verduras y tomate triturado + gelatina 0%	Lentejas con verduras, patata y tofu + yogurt de soja
MERIENDA	Nescafé con sacarina y leche de avena + 30 gr. Cereales integrales	Té verde + 1 tosta de centeno con mermelada de higo	Nescafé con leche de soja + sandwich de hummus	Té verde + 2 tostas integrales con guacamole y orégano	Nescafé con sacarina y leche de avena + 30 gr. Cereales integrales
CENA	Crema de verduras + salteado de setas	Tortilla con puerro y queso	Hamburguesa vegetal y ensalada de tomate	Wok de verduras con queso	Sopa de verduras + crakers con hummus

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té verde + tortitas veganas con miel y nueces	Café con leche de soja + sándwich con tortilla francesa y queso
MEDIA MAÑANA	Infusión genjibre	Té verde
ALMUERZO	Potaje de garbanzos con verduras + gelatina 0%	Gazpacho de remolacha + patatas gratinadas al horno + yogurt de soja
MERIENDA	Smoothie de frutos rojos + tostada de paté de nuez	Nescafé con sacarina y leche de avena + 30 gr. Cereales integrales
CENA	Tortilla de espinacas con piñones	Hamburguesa vegetal con espelta y col

www.midietasaludable.com