

Menús especiales

Para ovolactovegetarianos

Lola 42 años, casada, dos hijos, es deportista y lectora, amante de la naturaleza y de los animales. No necesita perder ni ganar peso; está estupenda, pero ha decidido seguir una alimentación ovolactovegetariana.

Para Lola, y para algunos más, que como ella, desean suprimir la carne y el pescado de su alimentación, preparamos dos menús tipo. Ambos contienen leche o derivados, huevos, vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y también algas, derivados de soja, germen de trigo, levadura de cerveza, semillas de sésamo, de calabaza, de girasol etc., que mejorarán no sólo el sabor, sino también la calidad nutritiva de los alimentos. Ambos están en torno a las 1.600 calorías.

Las cantidades de alimentos señaladas en verde, son cantidades mínimas, que pueden aumentarse hasta en un 25 %. Sin embargo, las señaladas en rojo deberían respetarse.

Alimentos	Gramos	Alimentos	Gramos
Desayuno		Desayuno	
Zumo de naranja	200	Vaso de leche de soja	200
Yogurt de soja o descremado, con frutas del bosque: frambuesas, grosellas, etc	125	con cereales integrales	30
	50	Zumo de naranja	200
Media mañana		Fresas	100
Aperitivo de frutos secos	20	Infusión	
y cerveza sin alcohol	200	Media mañana	
Almuerzo		Manzana	200
Ensalada de aguacate	100	Nueces	30
y uvas	120	Almuerzo	
sobre lecho de pasta y verduras (ver Como Como Junio 2010)		Ensalada de hojas verdes	libre
Pan con semillas de amapola y pipas de girasol	30	Legumbres estofadas con arroz	200
Flan casero de huevo	150	Macedonia de frutas	150
Merienda		Merienda	
Zumo de naranja con fresas	200	Fruta de temporada	200
Cena		Cena	
Carpaccio de tofu	60	Pisto manchego	200
con tomate y orégano (ver Como Como Junio 2010)	100	con huevo escalfado	65
Macedonia de frutas	150	Cuajada	125
Infusión		Fruta de temporada	125
		Infusión	