

·Dieta vegetariana (aproximadamente, 2.000 kcal)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ·Un vaso de batido de soja enriquecido en calcio (~ 200 ml) con cereales integrales (~ 30 g) ·Una manzana con piel (~ 130 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> ·Dos tostadas integrales (~ 40 g) con una cucharada de crema de cacahuete (~ 20 g) ·Un zumo de naranja (~ 200 ml) con una cucharadita de azúcar (~ 5 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Ensalada de garbanzos: tomate (~ 200 g), lechuga (~ 50 g), zanahoria (~ 100 g) y garbanzos cocidos (~ 50 g) ·3 rollitos de primavera vegetales (~ 150 g) fritos en dos cucharadas de aceite de oliva virgen (~ 20 ml) ·Una pizca de sal yodada ·Tres rebanadas de pan integral (~ 50 g) ·Dos mandarinas (~ 100 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> ·Un puñado de almendras (~ 20 g) ·Infusión (~ 200 ml) con una cucharadita de azúcar (~ 5 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ·Un vaso grande de gazpacho (~ 300 ml) ·Menestra de verduras (~ 225 g) con dos cucharadas de aceite de oliva virgen (~ 20 ml) ·Una pizca de sal yodada ·Tres rebanadas de pan integral (~ 50 g) ·Macedonia (~ 150 g)