

Dieta GUÍA



Menús de DIETA MILITAR para Vegetarianos

Día 1

Desayuno:

- 1/2 pomelo
- 1 rebanada de pan tostado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 taza de café o té (con cafeína)

Almuerzo:

- 1/2 de aguacate
- 2 cucharadas de hummus
- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1 taza de café o té (con cafeína)

Cena:

- Tofu (preparado con cualquier estilo (cuidando que sea no más de 300 calorías)
- 1 taza de judías verdes
- 1/2 banana
- 1 manzana pequeña
- 1 taza de helado de vainilla (para veganos, use helado sin lácteos)

Menú del día 2

Desayuno:

- 1/2 taza de frijoles horneados
- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1/2 banana

Toda la información sobre la DIETA MILITAR :

<https://dieta guia.com/adelgazar/ dieta-militar-de-3-dias>

Dieta GUÍA



Almuerzo:

- 1 taza de leche de soya / cáñamo / almendra sin azúcar
- 1/2 aguacate
- 2 cucharadas de hummus
- 5 galletas saladas

Cena:

- 2 perros calientes vegetarianos (sin moño)
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 banana
- 1/2 taza de helado de vainilla (para veganos, use helado sin lácteos)

Menú del día 3

Desayuno:

- 1 rebanada de queso cheddar (para veganos, alrededor de 15-20 almendras)
- 5 galletas saladas (o 1/2 taza de cuscús o quinua)
- 1 manzana pequeña

Almuerzo:

- 1/2 aguacate y 1 cucharada de hummus
- 1 rebanada de pan de trigo integral

Cena:

- 1/2 taza de garbanzos enlatados
 - 1/2 banana
- 1 taza de helado de vainilla (para veganos, helado sin lácteos)

Toda la información sobre la DIETA MILITAR :

<https://dieta guia.com/adelgazar/dieta-militar-de-3-dias>