TABLA DE NUTRIENTES

PROTEÍNA Y CANTIDADES

Alimento	Ración estándar	Proteína (g)
Garbanzos cocidos	100 g	8 g
Lentejas cocidas	100 g	8g
Alubias / frijoles cocidos	100 g	8 g
Tofu firme	100 g	12-17 g
Tempeh	100 g	18 -22g
Soja texturizada seca	30 g (seca)	15 -20g
Edamame	100 g	13 g
Seitán	100 g	25 g
Quinoa cocida	100 g	5-7g
Avena en copos	40 g	5 g
Pan integral	2 rebanadas	6 -8g
Semillas de cáñamo	15 g	6-8 g
Semillas de calabaza	20 g	6 g
Crema de cacahuete	20 g	6 g
Bebida de soja	200 ml	6 g
Yogur de soja	125 g	6 g

GUÍA DE COMIDAS
EJEMPLOS ALTOS EN PROTEÍNA

Ejemplo de Menú – Día Completo (3 comidas, 60-65 g de proteína):

(Importante: Las cantidades varían según tus necesidades de proteínas y de calorías)

Desayuno – Tostadas
- 2 rebanadas de pan integral
- 50 g de hummus
- 50g tomate
- 1 cda de semillas de lino molidas
- 200 ml de bebida de soja
- 1 kiwi o fruta de temporada

Comida – Curry de Lentejas con Arroz
- 200 g de lentejas rojas cocidas
- 70 g de arroz integral o basmati cocido
- Verduras al vapor o salteadas: brócoli + espinacas
- 1 cda de semillas de sésamo o pipas de girasol
- 1 rebanada de pan integral extra si hace falta saciedad

Cena – Wrap de Tempeh
- 100 g de tempeh (o 150g de tofu) marinado y salteado
- Tortilla integral o pan de pita integral
- Pimientos salteados y rúcula
- 1 cdita de tahini o salsa de yogur de soja
- 1 porción de patatas o boniato asado