

Bootcamp Semilla Vegana

EL PLATO VEGANO COMPLETO

BIENVENIDA AL DÍA 2 DEL BOOTCAMP SEMILLA VEGANA

Hoy vamos a ver cómo podemos crear un plato completo vegano, que nos ayudará a llenarnos de energía y nutrientes, sin tener que pesar ni calcular todo. Es una herramienta muy sencilla, que cualquier persona puede utilizar.

1 VERDURAS

Llena la mitad de tu plato con VERDURAS (crudas o frescas, hojas verdes, crucíferas, hortalizas...)

2 CEREALES

Llena un cuarto del plato con cereales (integrales mejor) o pseudocereales: arroz, quinoa, pasta, sarraceno, mijo, teff, amaranto, pan.

CREA TU PLATO

VEGANO

EN 4 PASOS
(SÚPER FÁCIL)

3

PROTEÍNAS

En el último cuarto de plato, puedes añadir fuentes de proteínas vegetales: legumbres y derivados (lentejas, alubias, hummus, tofu, tempeh, heura)

4

GRASAS

Por último, para añadir grasas de calidad en tu plato, puedes añadir 1-2 cucharadas de aceite de oliva, o frutos secos y semillas enteros o en cremas.



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA