



Plan Nutricional - Dieta Vegana

 **Dieta 100% vegetal, completa y realista. Aporta proteínas de calidad, hierro vegetal, vitamina B12 suplementada y grasas saludables. Ideal para familias o individuos que siguen un estilo de vida vegano.**

Pautas generales:

- Suplementar siempre con vitamina B12.
- Incluir variedad de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Usar bebidas vegetales sin azúcares añadidos.
- Priorizar productos frescos frente a ultraprocesados veganos.
- Cuidar el hierro vegetal (legumbres, semillas) junto a vitamina C para mejorar absorción.

Momento del día

Desayuno

Opción 1

Tostadas integrales con aguacate + tomate + bebida de soja

Opción 2

Porridge de avena con plátano, nueces y canela

Opción 3

Smoothie de frutos rojos + 2 tortitas de arroz con crema de cacahuete

Media mañana

Hummus con zanahoria y apio

Yogur vegetal con frutas troceadas

Puñado de almendras + mandarina

Comida

Garbanzos estofados con arroz integral y espinacas

Lasaña vegetal con berenjena, soja texturizada y bechamel vegana

Tofu a la plancha con quinoa y brócoli

Merienda

Batido vegetal con avena y plátano

Pan integral con tahini y rodajas de plátano

Yogur vegetal + semillas de chía + frambuesas

Cena

Sopa de verduras + tortilla vegana de patata y cebolla

Ensalada templada de lentejas con verduras asadas

Crema de calabacín + hamburguesa vegana casera de lentejas