



Plan Nutricional - Dieta Vegetariana

 **Dieta vegetariana saludable y fácil de seguir, que incluye huevos, lácteos y variedad de alimentos vegetales. Pensada para personas que no consumen carne ni pescado pero sí derivados animales.**

Pautas generales:

- Asegurar el aporte de proteínas mediante legumbres, huevos, lácteos y cereales.
- Evitar exceso de productos ultraprocesados 'vegetarianos'.
- Consumir verduras de hoja verde ricas en hierro y acompañarlas de vitamina C.
- Incluir grasas saludables (aguacate, frutos secos, AOVE).
- Tomar lácteos preferiblemente bajos en grasa o sin azúcar añadido.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Desayuno	Tostadas de pan integral con ricotta + tomate + café con leche	Porridge de avena con leche y frutas troceadas	Batido de yogur con plátano y nueces + 2 tortitas de arroz
Media mañana	Yogur natural + kiwi	Pan de centeno con aguacate	Huevo duro + fruta
Comida	Lentejas estofadas con arroz y verduras	Tortilla de espinacas + ensalada + pan integral	Pasta integral con salsa de tomate y queso rallado
Merienda	Batido con leche y plátano	Tostadas con tahini y miel	Yogur natural con frutos rojos y avena
Cena	Crema de calabacín + revuelto de champiñones	Ensalada de quinoa con huevo duro y verduras	Pizza casera vegetal con base integral