

MYPROTEIN



I AM FOREVER FIT

GUÍA NUTRICIONAL

LA GUÍA VEGANA

FOREVER FIT

CONTENIDOS

Toca para saltar a la sección



1

**Así que apuestas
por lo verde...**

2

**Los principios de
una dieta vegetal**

3

**Suplementos
para ponerte en
funcionamiento**

4

Plan de comidas

5

**Deliciosas recetas
vegetales**

Así que apuestas por lo verde...

Sea cual sea tu motivo para dejar de tomar carne y productos lácteos, pasarse a una dieta vegana puede parecer algo desalentador al principio, pero en realidad no tiene por qué serlo.

Con esta guía, te ayudaremos a descubrir cómo hacer que este estilo de vida sea adecuado para ti. Desde recetas que te harán la boca agua hasta diseñar el plan de nutrición que necesitas, optar por las verduras nunca había sido más fácil.

Principios de una dieta vegetal

Dejar a un lado la carne y los productos lácteos a favor de una dieta vegana es una tendencia que está ganando popularidad. Analicemos los entresijos de una dieta vegana e intentemos descubrir por qué cada vez más personas están experimentando esta transición y cómo puedes hacerla tú también.

01

¿Qué es una dieta vegana?

Una dieta vegana implica evitar productos animales y sus derivados, que incluyen carne, pescado, huevos, lácteos y, en ocasiones, miel. Suele consistir en el consumo de fruta, verduras, hongos, cereales, frutos secos, soja y alternativas vegetales a la carne y a los productos lácteos.

02

¿Por qué vegano?

Las personas suelen elegir seguir una dieta vegana por motivos de salud, medioambientales o éticos. Los alimentos vegetales tienen un menor impacto medioambiental: requieren menos agua, menos tierra y producen menos gases de efecto invernadero. Aquellos que siguen una dieta vegana por motivos éticos, también denominado “veganismo ético”, puede que dejen de utilizar productos animales, como cuero, pieles y ciertos cosméticos.

03

Planifica tu nutrición

La variedad es clave para cualquier dieta, especialmente a la hora de consumir suficientes vitaminas y minerales de las frutas y verduras, pero esto es todavía más importante para los veganos.

04

Pero... ¿dónde se consigue la proteína?

Aunque satisfacer tus necesidades diarias de proteínas siguiendo una dieta vegana no debería ser un problema, es posible que tengas que pensar más en cómo garantizar el consumo de proteínas suficientes de ciertos tipos (como aminoácidos).

Muchas proteínas vegetales no son “completas”, lo que significa que no contienen los 9 aminoácidos esenciales en cantidades lo suficientemente elevadas. Por lo tanto, debes tomar una variedad de proteínas vegetales para satisfacer tus necesidades, p. ej., combinando judías con arroz integral en una comida.



Suplementos para ponerte en funcionamiento

Quítate la presión de la dieta
añadiendo estos sencillos
suplementos para garantizar que
consumes todos los nutrientes
que necesitas para vivir el día
a día sintiéndote genial.



Omega Vegano

Es esencial para la salud y no lo puede fabricar el cuerpo, pero normalmente se encuentra en fuentes animales como en el pescado graso. Afortunadamente, el omega 3 también se puede conseguir en algas marinas y proporciona los mismos beneficios.

[Obtén más información](#)



Vitamina B12

Esta vitamina solo se encuentra en productos animales y una cantidad insuficiente podría causar problemas como anemia. Entonces, ¿qué puedes hacer para asegurarte de que obtienes la cantidad necesaria? Consume productos reforzados con B12 y toma un suplemento.

[Obtén más información](#)



Vitamina D3 Vegana

Conocida como la vitamina del sol, la vitamina D tiene muchas funciones importantes en el cuerpo. Aunque algunos alimentos están enriquecidos con esta vitamina, tomar un suplemento garantiza que obtienes la cantidad suficiente diaria.

[Obtén más información](#)



Hierro

Es un nutriente muy importante, necesario para crear ADN nuevo, glóbulos rojos y vital para el metabolismo energético. Consumir una gran variedad de verduras crucíferas, judías, guisantes, frutos secos y semillas te ayudará, pero este tipo de hierro está menos biodisponible que el hierro que se encuentra en la carne, por lo que es buena idea tomar un suplemento para completar tu ingesta.

[Obtén más información](#)



Mezcla de Proteína Vegana

Obtener los 9 aminoácidos es esencial para muchas funciones en el cuerpo. Esto significa consumir proteínas completas o combinar alimentos para conseguir la gama completa de aminoácidos. Una forma deliciosa y cómoda de hacerlo es con un batido de proteínas.

[Obtén más información](#)

PLAN DE COMIDAS



LUNES

DESAYUNO

Mezcla de Proteína Vegana, plátano y espinacas

ALMUERZO

Falafel y pan de pita con ensalada

CENA

Chili de 5 judías con arroz

APERITIVO

Barrita Vegana Proteica

MARTES

DESAYUNO

Revuelto de tofu en una tostada de pan de masa madre

ALMUERZO

Fajita de verduras asadas, garbanzos y pimentón ahumado

CENA

Edamame y verduras salteadas con fideos finos

APERITIVO

Mezcla de Proteína Vegana y fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Yogur vegetal con mezcla de frutos rojos, muesli y linaza

ALMUERZO

Edamame y verduras salteadas con fideos finos

CENA

Dahl de lentejas con arroz

APERITIVO

Vegan Carb Crusher

JUEVES

DESAYUNO

Mezcla de Proteína Vegana, plátano y espinacas

ALMUERZO

Dahl de lentejas con arroz

CENA

Hamburguesa de guisantes con tiras de boniato y ensalada de col blanca

APERITIVO

Pudín de Mezcla Vegana de chocolate y semillas de chía



PLAN DE COMIDAS



VIERNES

DESAYUNO

Revuelto de tofu en una tostada de pan de masa madre

ALMUERZO

Fajita de frijoles triturados con cebolla, hierbas y ensalada

CENA

Salchicha vegetariana con tomate y pasta

APERITIVO

Vegan Carb Crusher

SÁBADO

DESAYUNO

Yogur vegetal con mezcla de frutos rojos, muesli y linaza

ALMUERZO

Alubias cocidas y patata rellena

CENA

Risotto de calabaza y salvia

APERITIVO

Pudín de **Mezcla Vegana** de chocolate y semillas de chía

DOMINGO

DESAYUNO

Revuelto de tofu con salchichas veganas, champiñones fritos, alubias y una tostada

ALMUERZO

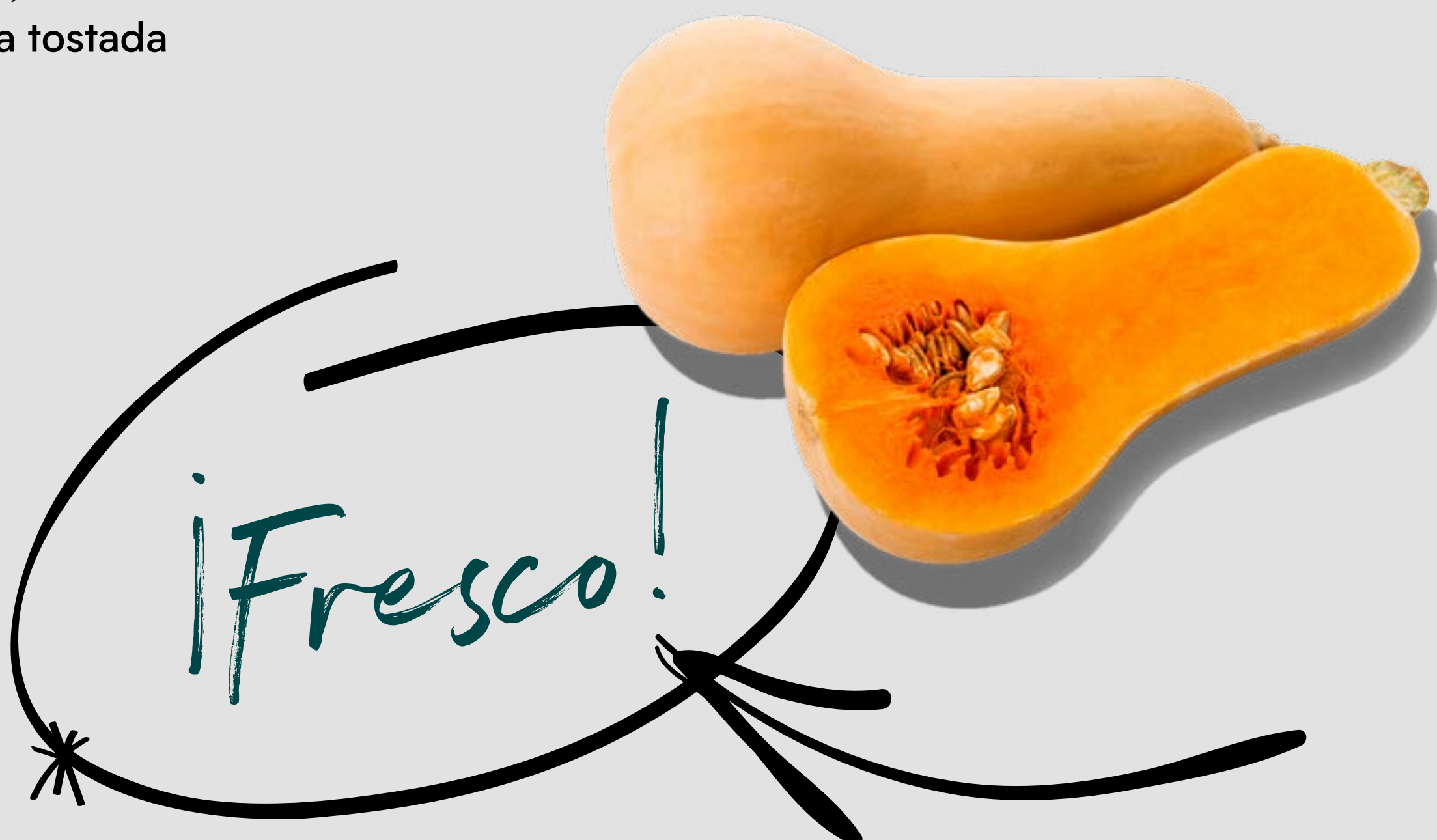
Sopa de calabaza y pan tostado integral

CENA

Filete de seitán con patatas asadas, verduras y salsa gravy

APERITIVO

Crujiente de manzana con yogur helado bajo en grasas





PARA
6-8 tortitas

DESAYUNO

Esponjosas tortitas veganas

CALORÍAS
89

GRASA
2 g

PROTEÍNA
7 g

CARBOHIDRATOS
11 g

INGREDIENTES

100 g de [Harina de Avena](#), Vainilla

50 g de [Mezcla de Proteína Vegana](#)

1 cucharada pequeña de levadura en polvo

250 ml de leche vegetal

1/2 plátano aplastado

[Aceite de Coco](#) para freír

MÉTODO

En primer lugar, combina todos los ingredientes excepto aquellos para añadir por encima en una batidora y procésalos hasta que quede una mezcla suave. El plátano actúa como sustituto del huevo para unir a todos los ingredientes.

A continuación, añade aceite de coco en una sartén y pon el fuego a temperatura media-alta.

Echa la mezcla (entre 2-3 cucharadas grandes cada vez). Fríe hasta que los bordes empiecen a dorarse, y con cuidado, da la vuelta a la tortita para freírla durante un minuto aproximadamente por el otro lado. Repite la acción con la masa restante.



ALMUERZO

Fajitas portobello en 15 minutos

CALORÍAS
439

GRASA
15 g

PROTEÍNA
12 g

CARBOHIDRATOS
35 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada grande de [Aceite de Coco](#)
- 2 pimientos morrones
- 1 cebolla blanca
- 4 champiñones Portobello (en rodajas)
- Espicias para aderezar fajitas
- 1 cucharada grande de salsa de soja
- Un puñado de chiles jalapeños en escabeche
- 6 tortillas de pan integral
- Guacamole

MÉTODO

Calienta una sartén grande y añade el aceite de coco. Una vez que esté caliente y distribuido por la sartén, añade la cebolla y los pimientos troceados. Fríe durante 8-10 minutos hasta que las verduras se ablanden y, a continuación, remueve las especias en la mezcla y fríe durante 2 minutos.

Añade los champiñones Portobello y la salsa de soja a la mezcla y fríe hasta que se doren, unos 4-6 minutos.

Una vez que estén dorados, calienta las tortillas en el horno o en el microondas. Rellena las tortillas de pan con tu mezcla Portobello para fajitas y recúbrelas de chiles jalapeños, guacamole y salsa.



CENA

Hamburguesa de remolacha

CALORÍAS
455

GRASA
11 g

PROTEÍNA
21 g

CARBOHIDRATOS
68 g

INGREDIENTES

Para la hamburguesa:

- 1 cebolla blanca pequeña
- 2 dientes de ajo
- 150 g de remolacha cocinada
- 150 g de quinoa cocinada
- 150 g de migas de pan integral
- 2-3 cucharadas grandes de salsa barbacoa
- Una pizca de sal y pimienta

Para el resto:

- 4 panes de hamburguesa
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 cucharada pequeña de [Aceite de Coco](#)
- 8 cucharadas grandes de mayonesa vegana
- 1 cucharada pequeña de sriracha o de tu salsa picante favorita
- ½ cucharada pequeña de mostaza

MÉTODO

Corta una cebolla blanca y fríela a fuego bajo-medio con un chorro de aceite durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente. Añade 1 cucharada grande de azúcar sin refinar en la mitad del proceso de cocción para contribuir a la caramelización.

Mientras esperas, coloca la cebolla y el ajo en una mezcladora y pícalos hasta que estén cortados en trozos. Añade la remolacha, la quinoa cocinada, las migas de pan, la salsa barbacoa, la sal y la pimienta y procesa hasta que la mezcla sea bien homogénea.

Coloca el aceite de coco en una sartén a fuego medio-alto y fríe las hamburguesas entre 10 y 12 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción.

Para preparar la salsa para tu hamburguesa vegana, mezcla mayonesa vegana, sriracha y mostaza en un bol. Pon las hamburguesas en los panes, añade la cebolla caramelizada e incluye la salsa de hamburguesa vegana.



BATIDO

Smoothie vegano rico en proteínas

CALORÍAS
441

GRASA
12 g

PROTEÍNA
29 g

CARBOHIDRATOS
61 g

INGREDIENTES

200 ml de leche de almendra

1 cucharada grande de copos de avena

2 dátiles sin hueso

1 cucharada grande de mantequilla de nueces

1 cucharada de [Mezcla de Proteína Vegana](#)

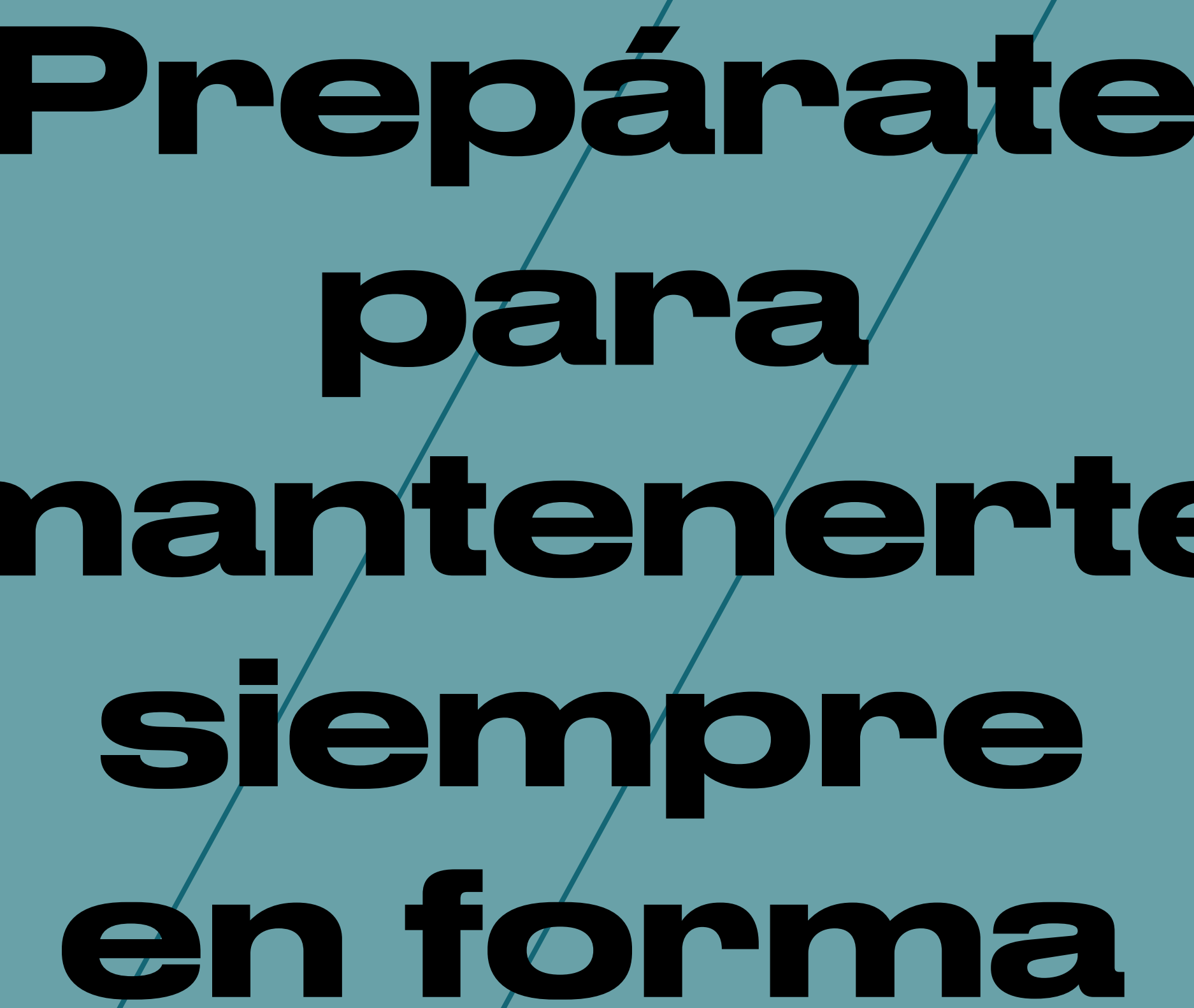
1 cucharada pequeña de [Semillas de Chía Orgánicas](#)

Una pizca de sal marina

MÉTODO

En primer lugar, añade la leche en la batidora (esto evita que otros ingredientes se queden atascados en el fondo).

Añade los ingredientes restantes en la batidora y procesa hasta que la mezcla esté suave.



**Prepárate
para
mantenerte
siempre
en forma**