

### Desayuno

- Avena (unos 40g) + bebida de soja (1 ración) + fruta (2 raciones) + frutos secos (un puñado; unos 30g)
- Tostada de pan integral (unos 50g) con (elegir opción):
  - Crema de garbanzos (hummus): 2 cucharadas.
  - Tomate y una cucharadita de aceite.
  - Una cucharada de crema de cacahuete.
  - Ración de fruta.

### Comidas principales

#### Verduras y Hortalizas (Dos raciones diarias: por ejemplo en comida y en cena)

- Una ración de verduras son mínimo 300g. Cantidad libre, recomendada en cada comida principal.
- equivale a un plato grande de ensalada o un bol de crema de verduras.

#### Proteínas (3 raciones diarias)

- Legumbres: Una ración equivale a 100g cocidas si van acompañadas de cereales, o 200g sin ración de carbohidratos.
- Crema de legumbre (por ejemplo garbanzo: hummus): Una ración equivale a 4-6 cucharadas (aproximadamente 100g).
- Hamburguesas de legumbre: Una ración son 2 unidades del tamaño de la palma de la mano.
- Soja texturizada: Una ración son 35g en seco, lo que equivale a medio vaso hidratado.
- Tofu, Tempeh, Seitán: Una ración equivale a 120g (tamaño de la palma de la mano).
- Bebida de soja: Una ración es 1 vaso.

#### Cereales y Tubérculos (2 raciones diarias)

- Una ración de arroz equivale a 35-40g en crudo, 120g en cocido. Medio vaso de 250ml (aproximadamente 120g).
- Una ración de pasta equivale a 35-40g en crudo, 120g en cocido. Un vaso de 250ml (aproximadamente 120g).
- Una ración de patata o boniato son 120g cocidos.
- Una ración de pan son 4 dedos de pan de barra o una rebanada pequeña.

#### Frutas (2 - 3 raciones diarias)

- Una ración equivale a una pieza grande (manzana), un bol de frutas pequeñas (uvas), o 2-3 piezas de fruta deshidratada.

#### Frutos secos (1 – 2 raciones diarias)

- Una ración son 30g. Un puñado (aproximadamente 30g).

#### Grasas

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra al día.

Vitamina B12: 2000 mcg semanales.