

BARAZKIJALEA

Pauta Nutricional Vegetariana

B12: ~2000 mcg / semana

DESAYUNO

Opción 1: Bol de Avena		Opción 2: Tostada de Pan	
Avena	1 ración	Tostada de pan	1 ración
Bebida vegetal	1 ración	PARA UNTAR (ELEGIR OPCIÓN):	
Fruta	2 raciones	Crema de legumbre	2 cucharadas
Frutos secos	1 ración	Tomate + 1 cucharadita de aceite	al gusto
		Crema de cacahuete	1 cucharada
		ACOMPañAMIENTO:	
		Fruta	1 ración

VERDURAS Y HORTALIZAS (2 raciones / día — Comida y Cena)

Cantidad libre: Mínimo ~300 g por ración (plato grande de ensalada o bol de crema de verduras).

PROTEÍNAS (3 raciones / día)

ALIMENTO	EN SECO / CRUDO	EN COCIDO / HIDRATADO	OTRAS EQUIVALENCIAS
Legumbres	~35 g	~100 g (con cereales) o ~200 g (sin carbohidratos)	—
Crema de legumbre	—	~100 g	4 - 6 cucharadas
Hamburguesas de legumbre	—	—	2 unidades (tamaño palma)
Soja texturizada	~35 g	Medio vaso hidratado	—
Tofu, Seitán o Tempeh	—	~120 g (tamaño palma)	—
Bebida vegetal	—	—	1 vaso (~250 ml)

CEREALES Y TUBÉRCULOS (2 raciones / día)

ALIMENTO	EN CRUDO	EN COCIDO	OTRAS EQUIVALENCIAS
Arroz	~35 - 40 g	~120 g	—
Avena	~35 - 40 g	~120 g	—
Pasta	~35 - 40 g	~120 g	—
Patata	~120 g	~120 g	—
Pan	—	—	4 dedos de barra o 1 rebanada pequeña

OTROS GRUPOS DIARIOS

Frutas (2 - 3 raciones / día)		Grasas y Frutos Secos	
Pieza grande (p. ej. manzana)	1 unidad	Frutos secos	1 - 2 raciones/día (~30 g)
Frutas pequeñas (p. ej. uvas)	1 bol	Aceite de oliva V.E.	2 - 3 cucharadas/día
Fruta deshidratada	2 - 3 unidades		

EJEMPLOS DE ALIMENTOS VARIADOS (A - Z)

Verduras Acelga Alcachofa Ajo tierno Berza / Col Borrajá Brócoli / Coliflor Cardo Espinaca Espárrago Lechuga Lombarda Puerro Rúcula / Canónigos Vainas	Hortalizas Berenjena Calabacín Calabaza Cebolla / Ajo Endivia / Escarola Nabo / Chirivía Pepino Pimiento Rábano Remolacha Tomate Zanahoria	Frutas Albaricoque Breva / Higo Cereza / Guinda Ciruela Frambuesa / Mora Fresón / Fresa Granada Kaki Manzana Melocotón / Nectarina Melón / Sandía Membrillo Níspero Pera Plátano canario Uva	Legumbres Alubias Garbanzos Guisantes Habas Lentejas Pochas Soja	Cereales Arroz Avena Centeno Cebada Trigo / Espelta
		Frutos Secos Almendra Avellana Castaña Nuez Piñón		Prod. Cereal Pan Masa pizza Pasta Sémola
				Tubérculos Boniato Patata
				Setas y Hongos Boletus Champiñón Galamperna Negrilla Níscalo Seta de cardo Seta ostra Trompetilla