

DIETA VEGETARIANA

ESPECÍFICAS



¿QUE ES LA DIETA VEGETARIANA?

Es una opción dietética que favorece el consumo de alimentos de origen vegetal y la reducción o eliminación de los alimentos de origen vegetal.

Una alimentación vegetariana bien planificada es una opción nutricional saludable, el problema es cuando a veces se realiza de forma incorrecta, al desconocer las posibles carencias nutricionales y sin la supervisión de un especialista en nutrición que nos guíe.

Se puede ser vegetariano a cualquier edad y en cualquier situación, pero siempre siguiendo unas pautas correctas de alimentación que cubran todas las necesidades nutricionales, sobretodo en niños, embarazadas, deportistas, etc.

Existen diferentes tipos de vegetarianismo, según los alimentos que se consuman.

Ovoláctovegetariana. Se eliminan carnes, pescados y sus derivados. Pudiendo consumir alimentos de origen vegetal, huevos y lácteos.

Ovovegetariana. Elimina carnes, pescados y productos lácteos. El único alimento permitido de origen animal es el huevo.

Lactovegetariano. Eliminan carnes, pescados y huevos. Sí toman lácteos.

Vegana. La más restrictiva, ya que solo se consumen alimentos de origen vegetal. Eliminando todo alimento de origen animal, incluso derivados como la miel.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA CON QUESO FRESCO Y RODAJAS DE TOMATE, CON ORÉGANO Y PIMIENTA MOLIDA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA CON LENTEJAS, UN HUEVO DURO (nº 0 ECO), 1/2 AGUACATE, CHERRYS Y UN TOQUE DE PIPAS	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL WOK CON DADOS DE TOFU MARINADO EN TAMARI Y SEMILLAS DE SÉSAMO
MARTES	VOL DE LECHE VEGETAL CON 2 PUÑADOS DE MUESLY, CON UN TOQUE DE CANELA Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	SALTEADO DE ARROZ INTEGRAL Y GARBANZOS CON SALSA CASERA AL CURRY CON DADITOS DE CALABACÍN, CEBOLLA Y ZANAHORIA	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	ALCACHOFAS SALTEADAS CON JUDIA VERDE Y TIRAS DE SEITAN MARINADAS EN SOJA Y REBOZADAS EN SÉSAMO (A LA PLANCHA)
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA CON 1/2 AGUACATE UNTADO, CHERRYS Y PIMIENTA MOLIDA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	SALTEADO DE SOJA TEXTURIZADA CON QUINOA, BRÓCOLI AL VAPOR, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATES CHERRY	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	1/4 DE TORTILLA DE PATATA Y BRÓCOLI O CALABACÍN, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON RÚCULA
JUEVES	2 TOSTADAS DE ESPELTA CON TAHÍN Y BROTES DE ALFALFA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ALBONDIGAS DE SEITAN CON VERDURAS Y QUINOA EN SALSA DE TOMATE NATURAL	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	FILETES FINOS DE TOFU A LA PLANCHA CON SALSA TAMARI Y SÉSAMO, CON ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS CON PIMIENTA Y 4 CHERRYS
VIERNES	PORRIDGE DE AVENA, CON LECHE VEGETAL, CANELA Y FRUTA TROCEADA (SE PUEDE AÑADIR VIRUTAS DE CHOCOLATE NEGRO CON MÁS DEL 80% DE CACAO)	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	CALDO VEGETAL CON VERDURITAS/ ALGA WAKAME HAMBURGUESA VEGETAL CON ESPAGUETIS DE CALABACÍN SALTEADOS CON CHAMPIÑONES	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	1/2 BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA, CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y LIJERAMENTE GRATINADA AL HORNO CON MOZARELLA
SÁBADO	TOSTADA DE ESPELTA CON BASE DE AGUACATE UNTADO Y 1 HUEVO POCHÉ AL CON PIMIENTA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	"FILETES" DE TEMPEH DE GARBANZOS MARINADOS EN TAMARI Y SÉSAMO A LA PLANCHA, CON JUDIA VERDE Y UN TOMATE PEQUEÑO	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	VERDURAS AL HORNO (CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, CALABACÍN, BERENJENA, ZANAHORIA...) CON UNA PATATA PEQUEÑA LAMINADA AL HORNO AL TOQUE DE PIMIENTA Y TORTILLA FRANCESA CON CEBOLLINO
DOMINGO	2 PUÑADOS DE MUESLY CON LECHE VEGETAL Y FRUTA TROCEADA	1 PIEZA DE FRUTA 1 PUÑADO CERRADO DE FRUTOS SECOS AL ATURAL	ESPAGUETIS DE ESPELTA CON SALSA "BOLOÑESA" (DE TOMATE NATURAL Y SOJA TEXTURIZADA) Y VERDURAS SALTEADAS. AÑADIR PEREJIL, CEBOLLA...	YOGUR AL NATURAL SIN EDULCORAR 1PIEZA DE FRUTA	CALDO VEGETAL CON VERDURAS Y ALGAS WAKAME 2-3 FILETES DE SEITAN A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.
Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.
Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.